نسخة إلكترونية مختصرة

من كتاب

الطاقة غذاء النفس

للدكتور طلال بن علي خياط

الطاقة غذاء النفس طلال خياط

سلة علوم الطاقة البشرية 1

الطاقة
غذاء النفس



خفايا و أسرار

صحة و السعادة

و

إنسجام الداخلي

د.طلال علي خياط

أستاذ العلاج بالطاقة والأحاسيس الداخلية



الطلاقة عند الأخرس د. طارق خياط

الطاقة
غذاء النفس

د. طلال علي عبدالغني خياط

الطاقة غذاء النفس د. طلال خياط

ح طلال علي عبدالغني خياط

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
خياط – طلال بن علي عبد الغني
الطاقة غذاء النفس / طلال ، بن علي عبدالغني خياط – مكة المكرمة :١٤٢٨هـ
١١٣٦ص ، ١سم
ردمك : ٤ – ٣١٨-٥٧-٩٩٦
١ –الارادة – علم النفس ٢- الدوافع - علم النفس أ،العنوان
ديوي ٦١٣.٢ ١٤٢٨/١٣٩٠

رقم الإيداع : ١٤٢٨/١٣٩٠

ردمك : ٩ – ٠٣٣-٤٦-٩٩٦

الطبعة الثانية

جميع الحقوق محفوظة

لا يجوز نشر جزء أو كل من أجزاء هذا الكتاب أو نسخه أو تصويره بأي وسيلة من الوسائل بدون موافقة خطية من المؤلف

فهرس

ر	الموضوع	الصفحة
١	إهداء	٦
٢	المقدمة	٧
٣	تمهيد	١٢
٤	الفصل الأول	١٥- ٢٢
	موضوع الكتاب	١٧
	ارتفاع منسوب الطاقة في الجسم البشري	١٨
	انخفاض منسوب الطاقة في الجسم البشري	١٩
	نوعية ومستوى الطاقة في الجسم	٢٠
٥	الفصل الثاني	٢٣- ٥٠
	مصادر الطاقة البشرية	٢٤
	الكون	٢٦
	الأكسجين	٣٠

الطاقة غذاء العقل د. طارق خطاب

الماء ٣٤
الغذاء ٣٨
الرياضة البدنية والطاقية ٤١
والروحية ٤٤
الأعضاء والمشاعر ٤٧
العبادات والذكر
٦ الفصل الثالث ٥١- ٥٩
اليِن و اليانج ٥٢
أشكال الطاقة ٥٦
الطاقة السماوية والطاقة الأرضية ٥٩
ر الموضوع الصفحة
٧ الفصل الرابع ٦٠- ٨٣
قنوات ومسارات الطاقة ٦٢
مراكز الطاقة في الجسم البشري ٦٥
مركز التاج ٦٩
مركز الوعي (العين الثالثة) ٧١
مركز الحلق ٧٣
مركز القلب ٧٥
مركز الضفيرة الشمسية ٧٧
مركز العجز ٧٩
مركز الجزر(الحياة والموت) ٨١

	المراكز الفرعية	٨٣
٨	الفصل الخامس	٨٤-١٠١
	تمارين الطاقة	٨٦
	تمارين التنفس	٩٤
	تمارين التأمل	٩٧
	الأوضاع العامة لتمارين التأمل والاسترخاء	٩٩
٩	الفصل السادس	١٠٢-
	أفضل الأوقات لممارسة تمارين التأمل والطاقة	١٢٠ ١٠٤
	الأسباب المؤدية لنشوء الأمراض	١٠٧
	أعراض نقص أو زيادة الطاقة	١١٥
	أساليب العلاج	١١٨
١٠	الخاتمة	١٢١
١٠٠	المراجع	١٢٢

الطاقة عبر النفس د. طارق خياط

إهداء

إلى نفس والدي الشيخ علي بن عبد الغني خياط

ونفس والدتي السيدة بدرية العلوي رحمهما اللّه

ولكل النفوس الطيبة التي أحاطتني بكل معاني

الحب والتضحية والصبر وأخص منهم

وزوجتي وأبنائي حفظهم اللّه ورعاهم

ولكل من حثني وشجعني على كتابة هذه الأسطر

لكل النفوس الحيارى والباحثة في دروب

العلم والمعرفة

مُقَدِّمَة

الحمد للّه وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده سيدنا محمد وعلى آله الطيبين الطاهرين وصحبه الغر الميامين أما بعد

فقد عقدت العزم بحول اللّه على كتابة موضوع هذا البحث ، لما رأيت افتقار المكتبة العربية لمثل هذه المواضيع والتي تمثل جزءً لا يتجزأ من حضارتنا الإسلامية ، ولما له من علاقة وثيقة الصلة بصحة الإنسان النفسية والبدنية والعقلية .

موضوع الكتاب (الطاقة : غذاء النفس) وفيه تعريف لماهية الطاقة ومسمياتها وأصولها في تراثنا الإسلامي وتأثيراتها وكيفية الاستفادة منها في جميع المجالات الصحية والنفسية والاجتماعية والفكرية .

كما أن الرؤى الواردة بهذا الكتاب لا تعدو كونها رؤىً إنسانية تحتمل الصواب والخطأ ، فما كان منها صائباً فبتوفيق من اللّه وما كان منها خطأً فمن نفسي ومن الشيطان .

وبحكم أن بعض هذه النظريات آتية من الشرق والحضارات الشرقية فقد حملت في طياتها بعضاً من معتقداتهم والتي حرصنا على تجنبها أو استبدالها بمفاهيمنا الإسلامية لهذه الجوانب الإنسانية ، بالإضافة لنظريات استحدثتها بناءً على ما توصل إليه فهمي لماهية الطاقة . وكما هو معلوم لكثير من

مثقفينا من انغماس الحضارة الحديثة في المادية الصرفة وانصراف عن عالم الروحانية ، الأمر الذي أدى إلى تعامل الإنسان في كل المجالات والعلوم بالناحية المادية حتى أضحى غريباً حتى عن نفسه ، وفي رأيي أننا نحن المسلمون يجب ألا ننصرف عن هذا الجانب الروحاني في الحياة والذي يمثل الرابط الأكبر لحياتنا ومعتقداتنا ، كما أن معرفة اللّه معرفة حقه تعتمد على هذا الجانب الروحاني لدى الإنسان .

وهناك دافع آخر قوي دفعني لكتابة هذا الموضوع ألا وهو أن كثيراً ممن أعتبرهم متطفلين على هذا الفكر قد ولجوا فيه بلا هوادة وتحدثوا فيه بغير علم ولا هدى فحيروا عقول الناس وألبسوا عليهم من عدم فهمهم الشيء الكثير ، وكلي أمل في اللّه سبحانه وتعالى أن يجد القارئ العربي والباحث عن الحقيقة مبتغاه في طيات هذا الكتاب والذي حاولت أن يكون مرجعاً مفيداً لكل باحث في هذا المجال ومحطة راحة لكل مسافر في دروب العلم والمعرفة والثقافة ينشد الوصول إلى الطريق الموصل إلى الراحة النفسية والجسدية والعقلية .

ولسوف يجد القارئ الكريم أن كثيراً من الأفكار والرؤى الواردة في هذا البحث قد دللتُ عليها من الكتاب والسنة ، الأمر الذي يريح الخاطر وينفي الشك في أن هذه الأفكار قد تكون وافدة وغريبة عن فكرنا ومعتقدنا الإسلامي الحنيف ، ولعل المتبصر في هذا الأمر يتبين له كيف أن الإسلام في عهد النبوة كان يحمل في طياته كثيراً مما نتحدث عنه من السمو والرقي النفسي والعقلي والجسدي ، وقد كان مثال

ذلك نبينا محمد ﷺ وهو القائل : ((أرحنا بها يا بلال)) ، فهل فكر أحدنا كيف أن الصلاة تكون راحة ، أم أن الكثير منا تهاجمه الأفكار والمشاغل عند توجهه للصلاة ، ولعل طرقة طارق أو رنة هاتف تخرجه إلى كثير من الأفكار والهواجس ذلك إن لم تكن موجودة أصلاً ، ولعلنا نتذكر في هذا المجال قصة الصحابي الجليل عروة بن الزبير والذي بترت ساقه وهو قائم يصلي فلم يشعر بها ، فأين نحن منهم ، ألا نصلي كما كانوا يصلون أم أن هناك شيء لم ينقل إلينا بصورة تجعل صلاتنا مثل أو شبه صلاتهم ، ألا تعتقد عزيزي القارئ أن هناك خلل ما !

بلى فهناك شيء مهم أغلبنا نسيه أو تجاهله لعدم معرفتنا الطريقة الصحيحة لعمله والقيام به ألا وهو عبادة التفكر والتدبر في خلق اللّه في الأرض والآفاق والأنفس ، وهي العبادة التي أمرنا اللّه تعالى بها في القرآن الكريم ، فكم هو عدد المسلمين في الوقت الحاضر الذين يؤدونها بشكلها صحيح ؟

و لعل السبب في عدم القيام بها هو انعدام معرفة الأسلوب والطريقة الموصلة إليها ، ولعدم معرفة الكثير من منافعها النفسية والجسدية والعقلية.

طلال خياط

﴿وفي الأرض آيات للموقنين وفي أنفسكم أفلا تبصرون﴾

الذاريات / اية٢٠

تمهيد

الطاقة في اللغة : الوسع والقدرة والاحتمال

وفي الأصل الطوق ، وهو ما يجعل في العنق ، خلقه كطوق الحمام

وهو طوق بلون مختلف عن لون الريش الذي بجسم الحمام وغيره من الطيور حيث يعطي لذلك الطير شكلاً أجمل وعادة يكون في ذكور الطير أو صنعة كطوق الذهب والفضة ، وغيرها من الجواهر والحلي التي يلبسها النساء في أعناقهن بقصد الزينة ، ويتوسع فيه فيقال: طوقته كذا،: قلدته[1]

قال تعالى: {سيطوقون ما بخلوا به} آل عمران١٨٠

ومن هنا يتضح للقارئ الكريم كون الطاقة شيء يحيط بالإنسان في الأصل

وقد وردت كلمة الطاقة في القرآن الكريم في عدة مواضع :

{قَالُوا لَا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ} البقرة ٢٤٩

{رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ} البقرة ٢٨٦

{وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين} البقرة

وهي عبارة عن مجموعة من الموجات والذبذبات الكهربائية والكهرومغناطيسية والحرارية والضوئية والصوتية والتي يتم التفاعل فيما بينها لتوليد حقل الطاقة حول وداخل جسم الإنسان وغيره من الموجودات .

فهي المحرك الباعث على النشاط والحركة لدى الإنسان وجميع المخلوقات فكل شئ في الكون عبارة عن طاقة في صورة من الصور المادية والتي تختلف باختلاف كثافة وسرعة تذبذب الطاقة بها ، وتأخذ هذه الصورة العديد من الأشكال فمنها ما هو على شكل جماد لكثافة الطاقة وبطء سرعتها ، فان خفت هذه الكثافة وزادت السرعة تحولت إلى سائل ومن ثم إلى غاز ، وهي في شكلها الأولي عبارة عن ذبذبات اهتزازية قابلة للتحول للعديد من الأشكال ، وهي المسئولة عند الإنسان عن الصحة النفسية والعقلية والجسدية ، فهي **الغذاء** الدائم له دون أي تدخل منه ، وهي مسخرة لإمداده بما يحتاج إليه منها حتى يفارق الحياة ، وهي في ذلك تمد الجسد بالطاقة اللازمة لعمليات البناء والهدم والتي تشترك فيها مع الطاقة الناتجة عن عمليات التغذية والحركة لدية ، كما أنها تساعد الدماغ على القيام بعملياته العقلية المختلفة - التذكر ، والحفظ ، والإدراك ، والوعي وغيرها - بصورة أفضل وأكمل ، كما أنها تعمل على بث الشعور بالطمأنينة والسكون للنفس

فتتقبل واقعها وتتعامل معه بشكل تفاعلي ، فينتفي مع ذلك الشعور بالمشاعر السلبية المدمرة مثل مشاعر الغضب والخوف والقلق ، وينعم الإنسان بالسعادة والرضا والتي تتحقق مع خلق الانسجام الرائع الذي يحدثه تدفق الطاقة وانسيابها بدون عوائق في جسد الإنسان .

والحديث هنا عن الطاقة الكونية التي تتكون من جميع ما يحيط بنا ، والتي أوجدها الخالق جل وعلا من حولنا لتمد أجسامنا بما تحتاج إليه بصورة طبيعية ليس للبشر فيها دخل إلا من عرف طرق الوصول إليها وأحسن استخدامها ، فيستمد منها قدراً إضافياً يساعده في التغلب على الأسلوب العصري الحديث والذي اتسم بالسرعة في كل شيء ، الأمر الذي كان له بالغ الأثر على صحة الإنسان ، هذا علاوة على نسبة التلوث التي غطت أكثر بقاع الأرض فلم يسلم منها إنسان أو حيوان أو نبات .

كما أن لكل جسم من الأجسام طاقة معينة ، غير أن الأجسام الحية لها طاقة متغيرة على الدوام بسبب اختلاف مصادر الطاقة وبسبب تأثير العواطف والمشاعر على نوعية الطاقة بداخلها ومن حولها.

الفصل الأول

- موضوع الكتاب
- الطاقة غذاء النفس
- ارتفاع منسوب الطاقة في الجسم
- انخفاض منسوب الطاقة في الجسم
- نوعية ومستوى الطاقة الداخلية

الطاقة غذاء النفس د.طارق خياط

إذا كانت النفوس كباراً

تعبت في مرادها الأجسام

المتنبي

موضوع الكتاب

الطاقة غذاء النفس

مستوى منسوب الطاقة :

يختلف مستوى منسوب الطاقة بالجسم بحسب الظروف النفسية -الفرح ، والحزن ، وغيرها من المشاعر- وتفاعلاتها مع البيئة المحيطة فيرتفع مستوى الطاقة أو ينخفض ، فبعلو الهمة والنظرة التفاؤلية والإيحاءات الايجابية ترتفع وتنساب الطاقة في الجسد مشكلة ذلك التناغم والانسجام الداخلي بين العقل والنفس والجسد ، فيشعر المرء بالحب والرضا والقبول لنفسه وللآخرين ، فيُقبل على الحياة والناس ، وكما قال الشاعر:

كن جميلاً ترى الوجود جميلاً ومن كانت
نفسه بغير جمالٍ لا يرى الوجود شيئاً جميلا

أما عند ما يسود التفكير التشاؤمي وتمتلئ النفس بمشاعر الحزن والأسى والاكتئاب ، تنخفض الهمة ، ويتدنى معها مستوى الطاقة الداخلية ، ومع الاستمرار في الاستسلام للتفكير بتلك الطريقة مع الإيحاءات السلبية الداخلية أو الخارجية ، تتعطل مسارات الطاقة وتعم الفوضى مكان النظام ، فيصاب الفكر بالتشويش وعدم وضوح الرؤية ، والنفس بالضيق والوسواس ، والجسد بالأمراض .

ارتفاع منسوب الطاقة

وكما قلنا سابقاً أن علو الهمة والنظرة التفاؤلية للحياة من الأسباب المعينة على ارتفاع منسوب الطاقة الجسدية وفيما يلي نستعرض بعضاً من الأمور المعينة على ذلك :

- الصلاة ، قال الرسول الكريم ﷺ :(قم يا بلال أرحنا بالصلاة)[1]
- الذكر ، قال اللّه تعالى:﴿أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴾[2]
- العبادات كالصوم ، والزكاة ، والحج ومن ثم النوافل ...
- التفكير التفاؤلي ، قال الرسول ﷺ :(تفاءلوا بالخير تجدوه)
- الإيحاءات الايجابية ، من داخل النفس ، ومن الغير
- ممارسة الرياضية و تمارين الطاقة و التنفس الصحيح
- التأمل والاسترخاء
- الرحلات والسفر
- تغيير العمل أو المسكن
- الزواج أو ولادة طفل جديد في الأسرة
- اجتماع الأسر والأصدقاء في الأعياد والمناسبات

انخفاض منسوب الطاقة

ومن الأسباب التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الطاقة الداخلية لدى الفرد ما يلي :

- التفكير التشاؤمي (التطير)
- الإيحاءات السلبية (من النفس والغير)
- الانفعال السلبي
- الإحباط
- الإصابة بإعاقة
- المصائب والكوارث
- وفاة قريب أو صديق
- الطلاق وتشتت الأسرة
- الفصل من العمل
- تغيير العمل والمسكن
- الخصام والشجار والنظرات الحادة
- دخول أقسام الشرطة والمحاكم والمستشفيات

نوعية ومستوى الطاقة

للتعرف على بقية الموضوع
اطلب الكتاب من موقع سعودي ريكي .
أو عن طريق شراءه من أحد المكتبات الكبرى بالمملكة

الفصل الثاني

- الكون
- الأكسجين
- الماء
- الغذاء
- التمارين البدنية والنفسية
- الأعضاء والمشاعر
- العبادات والذكر

الطاقة شفاء النفس د. طارق خياط

مصادر الطاقة

للطاقة البشرية مصادر عدة أولها الطاقة الناتجة عن التقاء الحيوان المنوي بالبويضة في داخل رحم الأم ، الأمر الذي يفجر طاقة خلق الإنسان وهي الطاقة الأساسية التي تناقلت من صلب لرحم عبر عصور التاريخ – عالم الذر- في حالة سكون حتى وصلت إلى الرحم الذي اختاره اللّه لها لإكمال التحول إلى هيئة جسدية إنسانية فسبحان اللّه أحسن الخالقين ، قال اللّه تعالى:{وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِن بَنِي آدَمَ مِن ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَى أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُواْ بَلَى شَهِدْنَا أَن تَقُولُواْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ }الأعراف ١٧٢

ومن ثم يبدأ جسم الإنسان بعد نفخ الروح فيه باستقبال أنواع عدة من الطاقة عبر مصادرها المختلفة والتي من أولها النور المنبعث من أجزاء الكون الذي يغذي مراكز الطاقة في الجسم ، وثانيها الأكسجين ، ثم الماء والغذاء ...الخ ، وفي السطور القادمة سنستعرض كل مصدر من هذه المصادر بشيء من التفصيل .

قال الله تعالى :

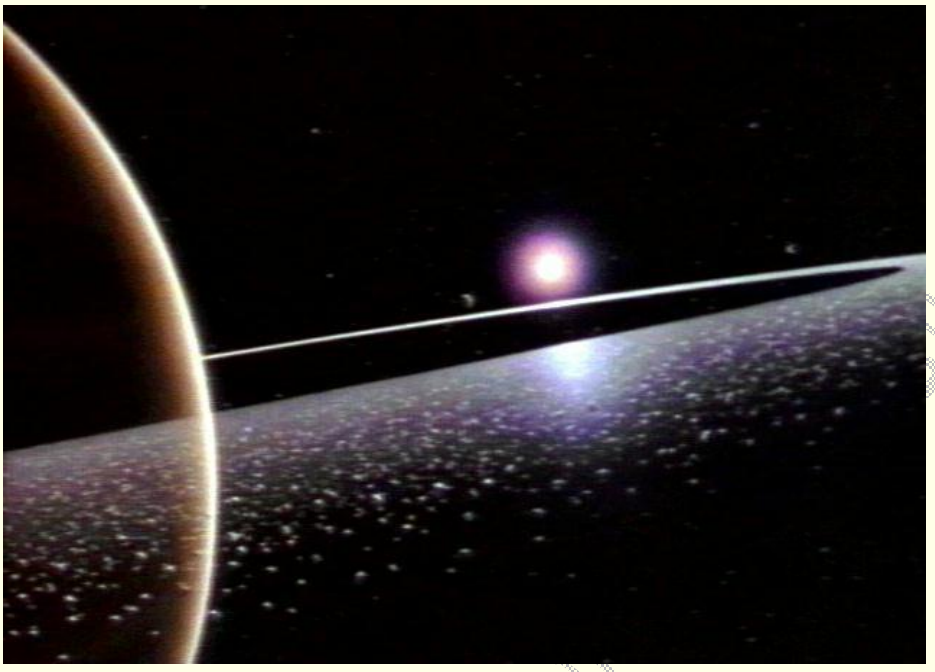
{تَبَارَكَ الَّذِي جَعَلَ فِي السَّمَآءِ بُرُوجاً وَجَعَلَ فِيهَا سِرَاجاً وَقَمَراً مُّنِيراً} الفرقان ٦١

أولاً: الكون

إن المقصود بالكون هو كل ما يحيط بنا من كواكب ونجوم وأشكال الطبيعة من أشجار وبحار وجبال ، بالإضافة إلى الموجات والذبذبات اللونية والصوتية المنتشرة في كل جزء من أجزائه ، ولكل عنصر من هذه العناصر دور في إمداد الجسم البشري بالطاقة ، ومن هنا انطلق المنجمون والمشعوذون بأخذ هذا الجزء من الحقيقة وبنو عليه الكثير من الخرافات والأكاذيب التي عصفت بعقول العامة من الناس وفي بعض الأحيان الخاصة منهم ، هذا وقد أثبتت الدراسات والبحوث على مدى القرون السابقة دور الكواكب والنجوم في التأثير على الأرض ومن فيها فالشمس مثلاً تمد الأرض بالحرارة والدفء كما أن ضوءها مهم للنبات في عملية التمثيل الضوئي ، هذا علاوة على دورها في تنقية الأجواء ، وكما أن القمر يؤثر على عمليتي المد والجذر في البحار فإنه بالتالي يؤثر على الإنسان فترتفع نسبة السوائل بجسمه في فترة اكتمال القمر في منتصف الشهر ، وهنا يتبين لنا دور صيام الأيام البيض والتي تساعد على تقليل كمية السوائل في جسم الإنسان فيكون التوازن الذي يشعر الإنسان بالراحة والرضا ، وقد أجريت العديد من

الدراسات على المرضى المصابين ببعض الأمراض النفسية والعقلية ، ففي عام ١٩٦ اثبت الدكتور " ليونارد رافيتز" من جامعة ديوك الأمريكية أن الجسم يتأثر

الطاقة غذاء النفس د. طلال خياط





بمجال الأرض المغناطيسي (الذي بدوره يتأثر بمنازل القمر حول الأرض وتبلغ الشحنات أشدها عندما يصبح بدراً).. ويعتقد حالياً أن المرضى العقليين وغير الأسوياء أكثر تأثراً باكتمال البدر من الأسوياء الذين لا يتجاوز تأثير اكتمال القمر عليهم سوى اكتئاباً بسيطاً لا يعرفون له سبباً ، وقد بينت الدراسات التي أجراها المعهد الأوروبي لطب المناخ أن الحالات التي كانت تصيب هؤلاء المرضى من تهيج وزيادة في الاضطرابات النفسية في نفس تلك الفترة من الشهر القمري .

كما أن الأرض تصدر بحد ذاتها طاقة كهرومغناطيسية ، فيبدو لنا أن الأجزاء الصلبة الموجودة على الأرض ساكنة ، بينما هي في حركة ونشاط مستمر وقد تبدو ساكنةً لأن طاقتها ذات تردد مرتفع وسعة منخفضة ، وبمقارنة ناتجي الكهرومغناطيسيين للجسم البشري والأرض نجد أن الناتج الكهرو مغناطيسي للجسم البشري يبلغ جزءً من مليار من نصف وحدة (غوس) ، بينما يبلغ الناتج الكهرمغناطيسي للأرض واحد ونصف وحدة (غوس) – وحدة كثافة الاختلاج المغناطيسي- وهي وحدة لقياس القيمة المتناهية الصغر بجهاز قدرة التدخل الشديد الناقلية ، وقد لوحظ هذا التأثير عند ما بدأت رحلات الإنسان للفضاء الخارجي.

هـــذه الطاقـــة الأرضـــية بالإضـــافة للطاقـــة السماوية تحقق التوازن في جسم الإنسان بين الموجب والسالب عن طريق استقبالها عبر مراكز الطاقة الرئيسة بجسده والتي تنقسم إلى : ثلاث مراكز سماوية وثلاث مراكز أرضية ومركز متوسط بين هذه المراكز لتحقيق التوازن بين تلك الطاقات لبعضها البعض وسنأتي على شرح تلك المراكز بالتفصيل في الفصل الرابع بإذن اللّه .

وقد ورد ذكر الطاقـــــة في ديننا الإسلامي بلفظ البركة ، والبركة هي الزيادة والفضل ، فنجد أن كلمة البركة قد وردت في الأماكن والأشياء المحتوية على قدر كبير جداً من الطاقة كالبلد الحرام والمسجد الأقصى ، وحبة البركة والزيتون وغيرها.

وهي عبارة عن مخلوق لطيف مكون من جزيئات الضوء التي لا ترى بالعين المجردة إلا لبعض الأشخاص بشكل فطري أو لمن يقوم بعملية التدرب على رؤيتها . وقد وجد الباحث السوفيتي السكندر دبروف أنه في خلال عملية انقسام الخلايا ينبعث منها أشعاعي فوتوني وهي أجزاء من أمواج الضوء ، ويقوم هذا الإشعاع بإنتاج بريق باهت يمكن أن نسميه البريق البيولوجي ، وتوجد إصدارات الفوتون التي تنتجها خلايا أجسامنا في الترددات فوق البنفسجية ما وراء الطيف المرئي والذي يشكل بدوره حقل الطاقة

البشرية أو ما يطلق عليه الهالة البشرية (aura) .

جاك شوارتز-حقول الطاقة البشرية

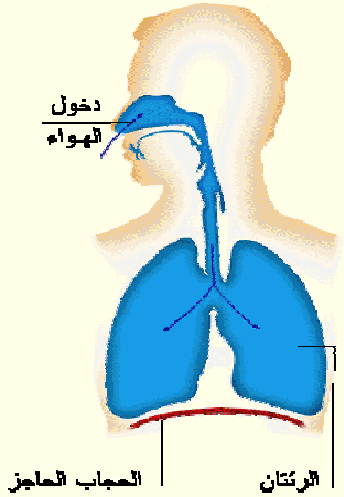
الطاقة غذاء النفس د. طلال خياط

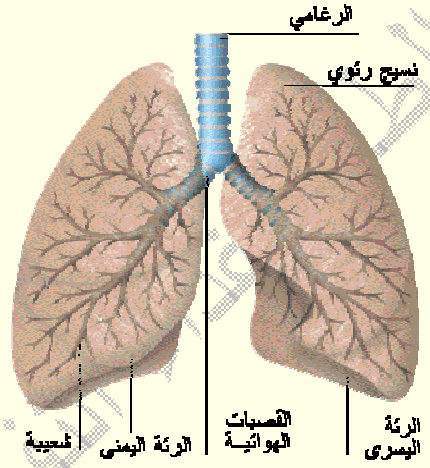
ثانياً:الأكسجين

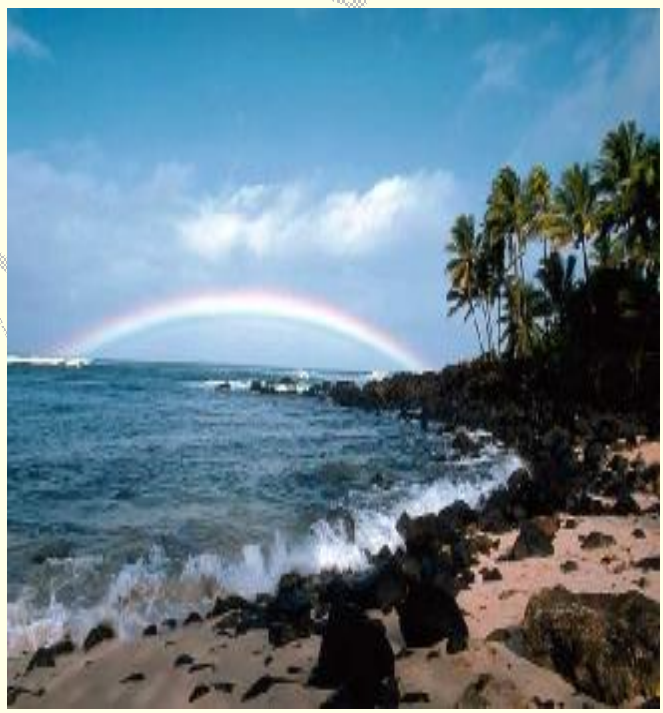
وهو المصدر الثاني من المصادر القوية التي تمد جسم الإنسان بالطاقة ، فعن طريق عمليتي الشهيق والزفير يحمل الهواء جزيئات الطاقة إلى الرئتين والتي تعتبر من أكبر أجهزة الجسم الداخلية ومنها تنساب الطاقة إلى بقية أجزاء الجسد ، والمتأمل في الجهاز التنفسي يرى حكمة الخالق جل وعلا وقدرته اللامتناهية في الدقة والإحكام والتي أظهرت هذا الجهاز بكل ما يحتويه من إمكانات ، وعلى قدر حجم الرئة إلا أن نسبة كبيرة من بني الإنسان لا تستخدم سوى جزء ضئيل منها فالتنفس يكاد يكون سطحياً فيقل بذلك كمية الأكسجين والطاقة اللازمة للجسم ويتعرض الجسم لكثير من المشاكل الصحية والنفسية وعدم القدرة على القيام بالعمليات العقلية بصورة صحيحة ، أما الفئة الأقل من البشر والتي تتنفس بشكل صحيح ودائم فتكون أقل عرضة للمشاكل السابقة .

ونستطيع ملاحظة الفرق في طاقتنا الشخصية عند تواجدنا في الأماكن التي يتوفر بها الهواء الطلق النقي ، وخصوصاً في الأماكن البعيدة عن عوامل التلوث البيئي في الحدائق الخضراء وشواطئ البحار وضفاف الأنهر ، ومن هنا يتبين لنا أهمية ممارسة

تمارين التنفس للجميع وبخاصة لمن يتنفسون بشكل سطحي أو جزئي .







وعند البدء بأداء تلك التمارين قد يشعر المتدرب عليها بشئ من الدوران (عدم التوازن) وذلك بسبب كمية الأكسجين العالية التي تصل إلى الدماغ وهو غير معتاد عليها ، وبعد فترة من التدريب يصبح الأمر طبيعياً ، أما النتائج فتتمثل في اختفاء الكثير من المشاكل الصحية والنفسية لدى الشخص .

وقد يجد البعض عند أداء تمارين التنفس في بداية الأمر صعوبة بالغة في أخذ الهواء وإخراجه بكميات كبيرة ، قد يعود ذلك لخلل في مركز الطاقة في منطقة الحلق ، وأنا هنا أنصح بالاستمرار على أداء تلك التمارين لفترة وبعدها ستزول تلك المشاكل البسيطة المتعلقة ببداية التنفس الصحيح ، ويمكن تعلم تلك التمارين عن طريق حضور المحاضرات أو الاشتراك في الدورات التي تهتم بهذا الفن وهو الأفضل، أو عن طريق تعلم طرقها من الكتب المختصة بذلك ، وبعون اللّه سأدرج بعض التمارين التنفسية للفائدة بإذن اللّه في الفصل الخامس والخاص بالتمارين.

قال الله سبحانه وتعالى في محكم التنزيل

{ أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقاً فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاء كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ }

الانبياء ، آية ٣٠ /ج١٧

ثالثاً: الماء

الطاقة

للتعرف على بقية المصادر

اطلب الكتاب من موقع سعودي ريكي .

أو عن طريق شراءه من أحد المكتبات الكبرى بالمملكة

خياط

الفصل الثالث

- الين و اليانج (الذكر و الأنثى)
- أشكال الطاقة
- منخفضة ، و عالية
- سماوية ، و أرضية

الطاقة غذاء النفس د. طارق خياط

الين و اليانج

سأبدأ بتعريف حرفي لمعني كلمة الين و اليانج في اللغة الصينية ، فمعنى كلمة ين (الجانب المظلم من الجبل) أما يانج فتعني (الجانب المشرق من الجبل) وقد قامت هذه النظرية بعد أن خرجها أحد الفلاسفة الصينيين بعد مراقبته لشروق الشمس وهي تشرق على الجبل فيضئ الجانب المقابل للشمس فيما يبقى الجانب الآخر مظلم نسبياً ، ومن ثم لاحظ أن الجانب المشرق يظلم فيما يشرق الجانب الذي كان مظلماً ، ومن هنا قرر أن كل شئ في الكون يتبع نفس النظرية في الثنائية التكاملية فكل مظلم يمكن أن يشرق وكل مشرق يمكن أن يظلم ، وأن كل جانب من تلك الجوانب مكمل للجانب الآخر ، فالجانب المشرق يمثل الحرارة والدفئ والحيوية والنور وغيرها من الصفات التي سنوردها لاحقاً ، أما الجانب المظلم فيمثل البرودة والسكون والظلام والاحتمال وغيرها.

الآخر أمر محتمل فعلى سبيل المثال : تعتبر قطرة الماء محتوية عصالين

فعلى سبيل المثال : تعتبر قطرة الماء محتوية على صفات الين واليانج في توازن تام و عندما تتبخر فإنها تتحول إلى يانج ، أما إذا جمدت وصارت ثلجاً فإنها تأخذ صفات الين .

وكـــذلك الأمـــراض المختلفـــة تظهـــر في صـــورة متطرفـــة مـــن الـــين أو اليـــانج ، وكـــل مـــاهو مطلـــوب لإصلاح ذلك الخلل هـو التحـول للطـرف الآخـر بالقـدر الذي يحقق التوازن ، ويـتم ذلـك بالعديـد مـن الوسـائل العلاجية لـديهم مثـل العـلاج بالأعشـاب الصـينية ، والعلاج بالطاقة والإبر الصينية والتدليك وغيرها.
ذلك بكثير من الوسائل العلاجية لديهم مثل العـلاج بالأعشاب

هذا وقد ينظر البعض إلى تلك النظرية على أنهـا تمثل اتجاه عقـدي عنـد الصـينيين أو البـوذيين ، وأنـه لا يجوز لنا نحن معشر المسلمين الأخذ بهـا لأنهـا جـزء لا يتجزأ من معتقداتهم ، وهذا في رأيي قول غير صحيح .

فأنا أرى أنها سنة كونيـة أوجـدها اللّه في الكـون لتحقيـق الاتـزان والانسـجام في حيـاة الإنسـان وكـون الشرقيون قد اكتشفوا تلك السنة وطبقوها في كثير من مجالات الحياة لديهم لا يمنعنا مـن الاسـتفادة مـن فكرهم بما لا يتعارض مع معتقداتنا وقيمنا ، هذا وقد ورد ذكر ذلـك التنـاقض الـذي يحقـق التكامـل في ديننـا الحنيف بثنائية الذكر والأنثى والشاهد على ذلك قـول اللّه تعالى في محكم التنزيل: {وَمِـن كُـلِّ شَـيْءٍ خَلَقْنَـا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ}الذاريات٤٩ .وهذ تفسير للآيةً الكريمة مـن جـامع البيـان (واختلُـف في معـنى خَلَقْنـا زَوْجَـيْنِ فقال بعضهم: عنى به: ومن كلّ شيء خلقنا نوعين

مختلفين كالشقاء والسعادة والهدى والضلالة، ونحو ذلك) جامع البيان للطبري

{وَخَلَقْنَاكُمْ أَزْوَاجاً * وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتاً * وَجَعَلْنَا ٱللَّيْلَ

الطاقة غذاء النفس د. طلال خياط

أشكال الطاقة

الطاقة
عادل خياط

للتعرف على باقي الفصل
اطلب الكتاب من موقع سعودي ريكي .
أو عن طريق شراءه من أحد المكتبات الكبرى بالمملكة

الفصل الرابع

- قنوات الطاقة
- مسارات الطاق
- مراكز الطاقة الرئيسة والفرعية

الطاقة غذاء النفس . طارق خياط

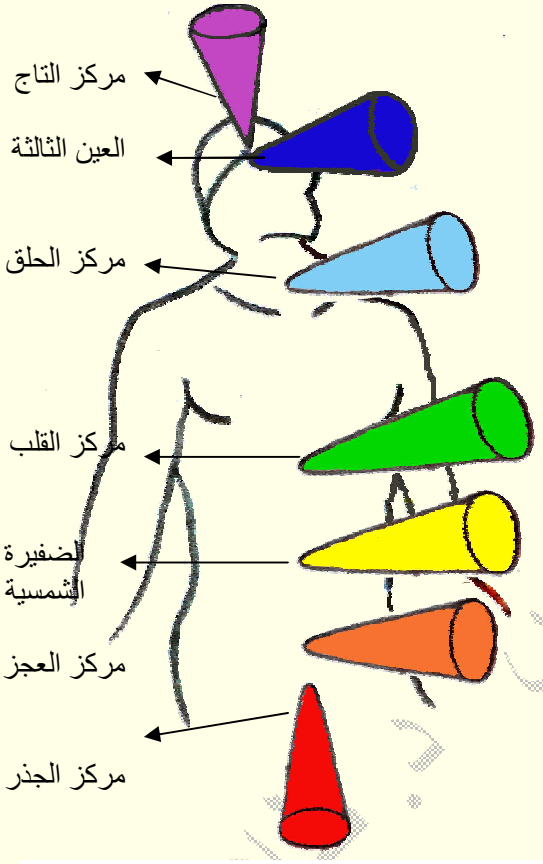
قنوات و مسارات الطاقة

لاحظ علماء الشرق القدامى – منطقة التبت والصين والهند- أن لكل عارض صحي يصيب الإنسان وخصوصاً في الأمراض الداخلية دليل أو علامة تظهر في مناطق مختلفة من الجسد، وتظهر هذه الدلائل على شكل ألم يصيب نقطة خارجية في جسم الإنسان في الجلد أو الأطراف ، ومع تكرار الملاحظة والتتبع المستمر لهذه العوارض تبين لهم أن لكل عضو داخلي نقطة إحساس خارجية يربط بينهما مسار للطاقة (مريديان) ، وهذه المسارات والتي حددت في بعض علوم الشرق باثني عشر مسار عليها النقاط الحساسة والتي ترتبط بقنوات الطاقة (النواديات) - النواقل الدقيقة للطاقة - وهي أشبه ما تكون بالشعيرات الدموية التي تصل إلى كل جزء من أجزاء الجسد ، وقد لاحظ هؤلاء العلماء وجود أكثر من اثنان وسبعون ألف قناة ناقلة للطاقة مرتبطة بالمسارات الاثنى عشر وتلك النقاط منتشرة في جميع أجزاء الجسد كما توضح الصور ذلك ، وهذه المسارات يطلق عليها اليابانيون اسم (كي ، ki) والتي بمعنى الطاقة الحيوية الشخصية ، وهي تعمل بازدواج وتنساب عبر العمود الفقري ومن ثم تتوزع على شقي الجسد الأيمن والأيسر ، انظر الجدول :

ومع أن هذه المسارات مرتبطة بأعضاء رئيسة وأعضاء ثانوية والتي سيأتي شرحها لاحقاً إلا أن بعض المسارات ترتبط مباشرة بوظائف حيوية ، فالمسخن الثلاثي مثلاً يرتبط بالدورة الدموية وبتوزيع السوائل داخل الجسم ، أما التامور وهو الغشاء الذي يغلف القلب ويحتوي على سائل بلازما فمساره أيضاً له ارتباط بالدورة الدموية وبالقلب ، أما وعاء الحمل والوعاء الحاكم فهما يقومان باستلام الطاقة وتنسيقها داخل المسارات الاثنى عشر .

مسار	رئيس	ثانوي
	الرئة	الأمعاء الغليظة
	الطحال	المعدة
	القلب	الأمعاء الدقيقة
	الكلية	المثانة
	المسخن الثلاثي المرارة والكبد	التأمور(الغشاء القلبي)
	الوعاء الحاكم منسق الطاقة	وعاء الحمل جهاز الاخصاب

مراكز الطاقة في الجسم البشري



يحتوي جسم الإنسان على سبعة مراكز رئيسة للطاقة – شكرة وجمعها شكرات - تسمى شكره وهي كلمة سنسكريتية أطلقها العلماء القدامى على مراكز الطاقة.

ويمكن تصور هذه المراكز على شكل دوامات دوارة تنطلق من داخل الجسم البشري باتجاه الخارج ، ويمكن ملاحظة كل شكرة بلونها الخاص وفقاً لتردد اهتزازها،وهذه المراكز السبعة موزعة على طول الجسد من الرأس وحتى نهاية العمود الفقري وسيأتي شرح كل مركز من هذه المراكز على حدة .

تقوم هذه المراكز باستقبال الطاقة الخارجية وإيصالها إلى مسارات الطاقة وهي بدورها توصلها لقنوات الطاقة ، ويتم ذلك عبر موجات ذبذبية دائمة

التردد بين مركز الطاقة والجسم الهالي المحيط بالجسم المادي للإنسان ، وهي كما يعرفها علماء الفلسفة الشرقية القديمة بأنها مركز أثيري موازي للغدد الصماء بالجسد وبالتحديد في فضاء الغدد الصماء، وقد يسميها البعض منهم الغدد الأثيرية لِماَ لها من وظائف تماثل وظائف الغدد الصماء ، وبحكم تواجدها في الجسم الأثيري فإن حاسة البصر لا تدركها ، أما الذين أبصروها بواسطة العين الثالثة – مركز الوعي – فيصفونها بأنها أشبه باسطوانة مخروطية الشكل دائمة الدوران ولها إتصال بقاعدة العمود الفقري ، كما أن قدماء الشرق قد شبهوها بزهرة اللوتس وهي زهرة مقدسة في الشرق لكثير من المعتقدات التي يعتقدونها ، ويشبهها البعض منهم بالزهرة المتعددة الأوراق ومع كل مركز يختلف عدد هذه الأوراق وسرعة دورانها مع اختلاف موقعها في الجسم ولعل السبب في ارتباطها بالغدد الصماء في نظرهم يعود إلى أن الشكرات هي المداخل الرئيسة للطاقة في الجسم بينما الغدد الصماء هي المنافذ التي تصلها الطاقة فتتفاعل معها ويصبح عملها متناسقاً من جيمع النواحي .

ومن جهة أخرى تشير بعض المخطوطات الشرقية إلى أن مراكز القوى السبعة تتمثل في تلك الشكرات على حد فهمهم للطاقة ومصادرها ، وأنها المسئولة عن الملكات التي تميز كل شخص عن الآخر ،

وحيث أن هذه المراكز تتصل بالجهاز العصبي وتغذي الغدد اللمفاوية فهي تعمل كهمزة وصل بين الحالات الجسدية والنفسية والعقلية وبين الوعي.

كما أن هناك أربعة مراكز فرعية تقوم بدور الناقل فهي المسؤلة عن توصيل الطاقة إلى الجسم والى الغير كما أنها مسئولة عن تفريغ الطاقة الفائضة من الجسد، وتقع هذه المراكز في الأطراف الأربعة اليدين والقدمين ، ففي وسط اليدين تقع الشكرات التي تنقل الطاقة للجسم وللآخرين ، أما الشكرتين الواقعتين في وسط القدم فهي مسئولة عن تفريغ الطاقة من الجسم .

وهنا أحب أن أشير إلى الطريقة الخاطئة التي يتبعها كثير من الأشخاص في المشي والوقوف ، والتي تتمثل في فتح القدمين للخارج بصورة غير طبيعية ، والطريقة الصحيحة التي يجب إتباعها للمحافظة على طاقة الجسد في وضعية المشي والوقوف هي بجعل القدمين مستقيمتين ومتجهتين إلى الأمام مباشرة وقد يكون لاتجاههما للداخل فوائد أكبر مع صعوبة عمل ذلك ، ونحن نلاحظ ذلك في الأشخاص المصابين بإعاقة العقلية (التخلف العقلي) حيث تكون أقدامهم متجهة للداخل ، ويلاحظ مقدار الطاقة العالية التي يتمتع بها هؤلاء الأشخاص وهم يتصرفون بصورة فطرية ، كذلك لو لاحظنا القرود في مشيهم ووقوفهم لرأينا اتجاه أقدامهم للداخل وهم

من أكثر الحيوانات طاقة وحيوية، أما الوقوف والمشي بأرجل مفتوحة فيتسبب في هدر قدر كبير من الطاقة الداخلية لجسم الإنسان ويمكن ملاحظة ذلك بوضوح على بعض الأشخاص الذين يسيرون بهذه الطريقة وهم لا يكادون يقوون على السير أو الحركة .

وهنا سأقدم عرض تفصيلي لكل مركز من مراكز الطاقة مع بيان خواصه واللون المميز له وارتباطه بالغدد الصماء ، وبيان الصورة الفطرية التي يغذي بها المرء هذه المراكز عند الحاجة الملحة لكمية أكبر من الطاقة ، وسأبدأ من المركز الأول والواقع في قمة الرأس على عكس الطريقة المتعارف عليها في ترتيب تلك المراكز في بعض مدارس الطاقة .

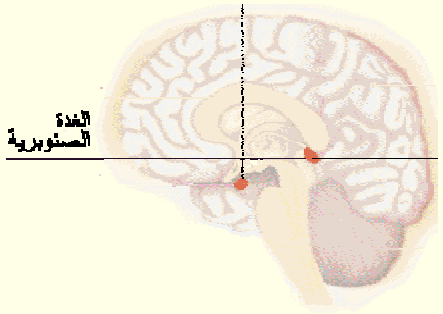
١- مركز التاج

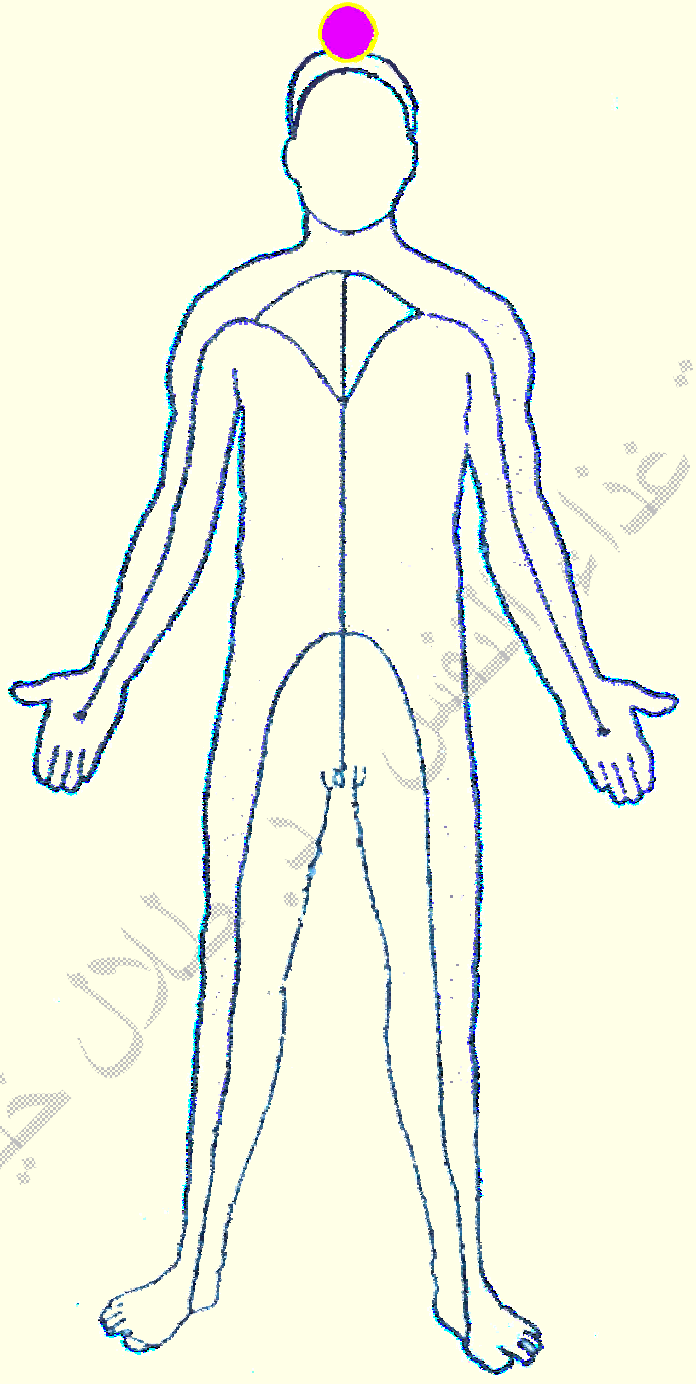
اللون : بنفسجي

المكان : قمة الرأس

الخواص : مركز التاج سماوي المركز المسؤل عن الحالة الروحانية والتسامي والرقي الروحي والنفسي وهو المركز المختص بالاتصال بالخالق جل شأنه بالاتحاد مع مركز الوعي والقلب عند الخشوع والتضرع للّه جل علا، وفي توازن هذا المركز مع بقية المراكز يتحقق التوازن النفسي والعقلي والجسدي للشخص ، أما عند نشاط هذا المركز فإن صاحبه يركن إلى الروحانيات ويتعلق قلبه بها ويسعى إلى اكتشاف أسرارها وسبر أغوارها أكثر من التعلق بالعالم المادي وقد يسوق ذلك البعض إلى الغوص في مسالك الدجالين والسحرة والمشعوذين ، أما من تعلق قلبه باللّه فإن نفسه تسمو على الجسد ورغباته ويكون أكثر تحكماً في نزعاته ، وحين يقل نشاط هذا المركز يقل معه نشاطه الروحاني ، ويزيد تعلقه بالمادة .

يعتبر مركز التاج الغدة الأثيرية الموازية للغدة الصنوبرية وله خصائص مشابهة لخصائصها .





وقد لاحظت أن للإنسان تصرف فطري عند الحاجة لتغذية هذا المركز بالطاقة ، ويكون ذلك التصرف عند وقوع الكوارث والفواجع فيعمد الشخص لوضع يده بشكل لاشعوري على هذا المركز وذلك لإمداده بالطاقة ، لكي يتمكن من تحمل هول ذلك الموقف .

خصائص اللون البنفسجي :

يمثل طابع الطاقة الدينيّة بدرجة كبيرة يساعد على التّأمّل و الحدس و الرّؤية، الخيال، البداهة، الإلهام، التّعاطف الرّوحيّ العميق، الوقار، احترام الذّات، والتّطهير، والتّوجيه الدّاخليّ، والسّلطة على الطّريق، والأخلاقيّات، والقيادة ، والتّهدئة ، رؤية داخليّة فاحّة سماويّة .

٢- مركز العين الثالثة

للتعرف على باقي المراكز وخصائصها
اطلب الكتاب من موقع سعودي ريكي .
أو عن طريق شراءه من أحد المكتبات
الكبرى بالمملكة

طارق خياط

الفصل الخامس

- تمارين الطاقة
- تمارين التنفس
- تمارين التأمل

الطب غذاء النفس د. طارق خياط

هناك طريقة أخرى لكي تعيش الحياة

أفضل من الركض وراءها

غاندي

تمارين الطاقة

لممارسة التمارين الطاقية فوائد جمة ، وهي تمارس حالياً في أغلب بقاع الأرض بغرض الحصول على الفوائد التي لمسها ممارسوها على مر الزمان ، وتتمثل تلك الفوائد في الصحة ورجاحة العقل وحسن التصرف ، والوعي وما أدراك ما الوعي .

مارس الشرقيون تمارين الطاقة الروحانية بوعي تام بعد البحث والملاحظة والتفكر في ما وراء المادة ، كما أن كثيراً من البشر مارسوا هذه الفنون بوعي وبغير وعي واستمروا عليها بعد أن لمسوا الفوائد الكثيرة من وراء تطبيقها والتي استنبطها قدماء الشرقيون من الحركات الفطرية الأساسية للإنسان ولكثير من الحيوانات.

وسنذكر بعض الفوائد التي يجنيها ممارسوا رياضة الطاقة :

١. التحكم في المشاعر في الظروف المختلفة .
٢. التغلب على المخاوف المرضية .
٣. السيطرة على الغضب وتحجيمه .
٤. التخلص من القلق والتوتر والشعور بالطمأنينة.
٥. تحفيز الجهاز المناعي وتقويته وتسريع تجدد الخلايا.
٦. القضاء على الآلام الناتجة عن التوتر والقلق .

٧. تسريع عملية إلتآم الجروح والحروق .
٨. تعزيز قدرة الجسم على الشفاء الداخلي.
٩. السيطرة على حساسية الأنف والصدر والجلد.
١٠. الشعور بالنشاط والحيوية والسعادة .

لاستكمال بقية الفصل

اطلب الكتاب من موقع سعودي ريكي .

أو عن طريق شراءه من أحد المكتبات الكبرى بالمملكة

الفصل السادس

- أفضل أوقات ممارسة تمارين التأمل والطاقة
- أسباب المؤدية لنشوء الأمراض
- أعراض نقص وزيادة الطاقة في الجسم
- أساليب العلاج

د. طارق خياط

أفضل الأوقات لممارسة
تمارين التأمل والطاقة

لاحظ فلاسفة الشرق أن الإنسان يحتاج إلى تغذية جسده بالطاقة في أوقات مختلفة خلال اليوم ، وأول هذه الأوقات وقت الفجر حيث تكون الطاقة أقرب ماتكون من الأرض ، وثاني تلك الأوقات في منتصف النهار أي عند أو بعد زوال الشمس ، وأيضاً في فترة غروب الشمس حيث يصاب المرء بصدمة الانتقال من النهار إلى الليل ، وكذلك في فترة الجزء الأول من الليل ، وحين النظر في تلك الأوقات التي حددها هؤلاء الفلاسفة ، نجدها متطابقة تمام المطابقة مع أوقات الصلوات الخمس بزيادة وقت صلاة العصر ، والذي أعتقد أن الفلاسفة لم يفطنوا لما لهذا الوقت من فضل وأهمية .

ومن الأمور التي يجب مراعاتها عند ممارسة تمارين الطاقة والتأمل والاسترخاء اختيار الوقت المناسب والمكان الهادئ المناسب وأن لا تمارس تلك التمارين وقت الجوع الشديد أو الشبع الشديد أو التعب الشديد ، وذلك حتى تؤتي ثمارها ويستفيد ممارسها أفضل استفادة

الشبع الشديد أو التعب الشديد ، وذلك حتى تؤتي ثمارها ويستفيد

كما أن هناك أوقات مناسبة لأداء التمارين الطاقية فإن هنالك أزمنة وأماكن تفضل غيرها في الطاقة ومن تلك الأزمنة شهر رمضان المبارك ، وبخاصة العشر الأواخر منه ثم ليلة العيد ويومه ، والأيام العشر من ذي الحجة ، وأيام التشريق ، وليلة الجمعة ويومها، ويوم الاثنين والخميس من كل شهر ، والأيام البيض ، وأوائل الشهور .

أما الأماكن فبيت اللّه الحرام ، والمسجد النبوي ، والمسجد الأقصى ، وعلى نفس الترتيب في المدن فمكة المكرمة من أفضل البقاع من ناحية الطاقة ويليها مدينة المصطفى عليه أفضل الصلاة والسلام ثم القدس ، ثم المدن الساحلية أو التي يمر بأراضيها نهر من الأنهار أو التي تشرف على بحيرة من البحيرات .

الأسباب المؤدية لنشوء الأمراض

لاستكمال بقية الفصل

اطلب الكتاب من موقع سعودي ريكي .

أو عن طريق شراءه من أحد المكتبات الكبرى بالمملكة

الخاتمة

في ختام جولتنا في ماهية الطاقة والأمور المساعدة على تقبل الإنسان لحاضره والتفاعل معه بحب أعيد وأذكر أحبتي في اللّه بأن اللّه سبحانه وتعالى بسابق علمه قد خط في اللوح المحفوظ ما كان وما سيكون إلى قيام الساعة ، ومن هذا نعرف أن ما يقع لنا هو نتاج أفكارنا ، فأنت ما تفكر فيه على حسب نظرية علم العقل الباطن ، وكما قال أحد الحكماء : قل لي كيف تفكر أقول لك من أنت .

سبحان ربك رب العزة عما يصفون وسلام على المرسلين والحمد للّه رب العالمين

المراجع

يتوفر الكتاب

لمن هم خارج المملكة وبالإمكان طلب النسخة المطبوعة من الموقع أو من المكتبات الكبرى بالمملكة

www.saudireiki.net